

# 保健だより 2022年 6月号

和歌山県立向陽高等学校 保健室

雨の多い季節になりました。梅雨時は、雨で地面がぬれてすべりやすくなったり、見通しが悪くなったりして、転倒してケガを起こしやすくなります。気を付けて登下校しましょう。

## あらためて考える「噛むこと」の大切さ

私たちの生活を支える主な要素のひとつである「食」。栄養のバランスなどを考えて食べることは、重要ですが、食べ物をよく噛んで食べることも大切です。食べ物をよく噛んで食べることによって、私たちはさまざまな効用を得ることが出来ます。

### 噛むことの効用とは？



あごの骨や筋肉が鍛えられる。

脳の働きがよくなる。



食べ過ぎを防ぐ。→肥満防止。



唾液がたくさん出る。

\*唾液がたくさん出ると、食べ物の消化を助ける、口の中を洗い流してむし歯や歯周病を予防する、味覚を発達させる、滑舌がよくなるなどの効用があります。  
よく噛んで食べるには・・・

ひと口の分量を少なめにする。



水分（汁物や水）で流し込まない。



「ながら食べ」をしない。



噛みごたえのある食べ物をとる。



食べるときは、ひと口ごとに30回ぐらい噛むことが理想とされています。自分で噛むことを少しずつでも意識して食べるようにしましょう。

## しっかり予防！ しっかりなおす！ 歯肉炎

歯と口の病気と言えば、むし歯がすぐ思い浮かびますね。しかし、気を付けたい病気は、他にもあります。中でも、覚えておきたいものが「歯肉炎」です。

### 歯肉炎について

歯肉（歯ぐき）に炎症が起き、腫れてきたり、血が出たりする病気です。激しい痛みなどはありませんが、そのまま治さずにはほうっておくと、「歯周炎」になってしまいます。



### どうすれば予防できる？

むし歯の原因である、歯にくっつく歯こう（プラーク）の中には、たくさんの細菌がいて、それらが歯肉炎を起こします。予防のためには、歯磨きで歯こうをみがき落とすことが大切です。



### 自分で見つけられる。

歯肉炎になった歯肉は、赤くてブヨブヨ、健康な歯肉は、ピンク色で引きしまっています。かがみで自分の口の中を見て、普段からこまめにチェックするといいですね。



## 梅雨時の熱中症予防について

睡眠や食事など、毎日の生活習慣・生活リズムから体力を維持しておきましょう。また、軽い運動や入浴などで汗をかいて、体を暑さに少しずつ慣れさせること（暑熱順化）やこまめな水分補給などを心がけましょう。

- 規則正しい生活リズムで体調をととのえる
- こまめな水分補給
- 疲れる前に休む
- 無理をしない など

## 熱中症予防

